

TU PIEL PUEDE CAMBIAR CON LA PÉRDIDA DE PESO



Durante la pérdida de peso, hasta la mitad de los pacientes pueden experimentar cambios en la piel. **Si estás notando alguno de estos cambios, esta guía es para ti.**

Referencia:
Jafar AB, et al. Aesthet Surg J Open Forum. 2024 Aug 22;6

Bajar de peso

puede traer muchos beneficios
para tu salud.

Pero también puede generar cambios visibles en tu piel, uñas y mucosas.

Como dermatóloga te quiero dar mis principales tips para el cuidado de tu piel durante este proceso.



Dra. Carolina Solorzano
Médica dermatóloga
@dracarolinasolorzano

01. Lavado e hidratación

- La piel durante el proceso de pérdida de peso se puede poner seca y tirante: utiliza jabones gentiles con la piel tipo *syndet*.
- Hidrátala a diario, preferiblemente después del baño, con cremas que contengan ceramidas, glicerina, ácido hialurónico y urea a bajas concentraciones.
- Evita jabones muy perfumados o fuertes y elige limpiadores suaves y sin alcohol.
- No frotes la piel con toallas ásperas o esponjas, ya que puede empeorar la resequedad.
- No utilices agua muy caliente durante el baño; prefiere agua tibia o fría.

02. Protección de la radiación ultravioleta



- Aplica protector solar todos los días, incluso si no sales directamente a la calle.
- Recuerda que la luz que entra por las ventanas de la casa, el trabajo y el carro también puede afectar tu piel.
- Debes aplicar el protector solar mínimo tres veces al día: 7:00, 11:00 y 15:00.
- Utiliza protector solar de amplio espectro que cubra rayos ultravioleta A (PA/UVA), ultravioleta B (UV-B), luz visible (HEVL) y rayos infrarrojos (IR-A).
- Si tu piel está muy reseca o sensible, utiliza preferiblemente protectores solares con filtros minerales.

03. Mantén la firmeza de tu piel



Cuando bajas de peso rápido, la piel puede perder tono y elasticidad. Ayúdala con estos hábitos:

- | | |
|--|---|
| → Aumenta el consumo de alimentos ricos en vitamina C, colágeno y antioxidantes | → Pérdida de peso controlada. |
| → Evita fumar y dormir poco, ya que esto acelera la flacidez y el envejecimiento. | → Mantén una alimentación equilibrada. Que contenga suficiente proteína (pollo, pescado, huevo, legumbres). |
| → Reduce el consumo de alcohol, ya que disminuye la producción de colágeno. | → También pueden utilizarse bioestimuladores de colágeno y ácido hialurónico para reposicionar tejidos. |
| → Realiza ejercicio de resistencia como pesas, bandas elásticas o pilates, según indicación médica. | → En casos de pérdida de peso muy significativa con flacidez abdominal marcada, puede requerirse cirugía para reducir la piel redundante. |
| → Si la flacidez es marcada, asiste al dermatólogo para tratamientos como radiofrecuencia monopolar, radiofrecuencia con micro agujas y ultrasonido microfocalizado. | → Duerme entre 6 y 8 horas diarias, pues durante el sueño se regeneran los fibroblastos que producen colágeno. |

04. Cuidado de las uñas

- ➔ Incluye suplementos que contengan biotina, hierro y zinc según indicación de tu médico tratante.
- ➔ Evita el exceso de lavado de manos, ya que puede resecar aún más la placa ungular.
- ➔ Usa guantes cuando laves platos o utensilios.
- ➔ Hidrata tus uñas y cutículas de forma constante.
- ➔ Evita manicuras agresivos y no retires la cutícula.
- ➔ No utilices esmalte permanente.
- ➔ Si notas cambios de color, dolor o separación de la uña, debes asistir al dermatólogo.

05. Cuidados específicos para la mucosa labial

- ➔ Utiliza bálsamos labiales que contengan lanolina o manteca de karité.
- ➔ Evita lamerte los labios, ya que la saliva los reseca aún más.
- ➔ Consume alimentos ricos en vitaminas del complejo B, hierro y zinc, esenciales para regenerar la mucosa oral.
- ➔ Si aparecen fisuras o aftas, consulta al dermatólogo: puede requerirse un tratamiento tópico o suplementos específicos.

Recuerda:

**TU CUERPO ESTÁ ATRAVESANDO
UNA TRANSFORMACIÓN POSITIVA.**

Con buenos hábitos, hidratación y acompañamiento dermatológico, puedes cuidar tu piel por dentro y por fuera.